

THẺHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN

Danh mục

13 động tác tập cơ chân với thang dây hoàn toàn mới

Tác giả Quân Lương

Có thể khi nhắc đến thang dây, các bạn sẽ hình dung đến những chiếc trực thăng cứu trợ hộ hoặc những pha leo trèo nghẹt thở trong các bộ phim hành động. Nhưng có lẽ bạn chưa biết rằng, nó còn là một dụng cụ luyện tập thể lực rất phổ biến trong nhiều môn thể thao. Hôm nay hãy cùng tập cơ chân với dụng cụ mới lạ này nhé

1. 1 Step

Bài này khá đơn giản và dễ thực hiện. Nó tương tự như khi bạn chạy bước nhỏ tại chỗ. Bạn dùng mũi bàn chân để đẩy cơ thể về phía trước, gót chân không chạm đất, mỗi bước sẽ tiến lên một ô của thang.

2. Single Leg Shuffle



Single Leg Shuffle

Khi thực hiện bài này, bạn chạy bước nhỏ song song ở một phía của thang. Chân phía trong (gần thang hơn) sẽ lần

lượt bước vào phía trong và ngoài các ô của thang trong khi chân phía ngoài (xa thang hơn) liên tục bước nhỏ.

3. Side Straddle Hop



Side Straddle Hop

Bạn đứng ở một đầu thang và bật nhẩy tiến về phía đầu còn lại sao cho 2 chân lần lượt tiếp đất ở phía trong và phía ngoài của toàn bộ các ô của thang. Bài này tác động nhiều lên cơ và khớp hông.

4. Side Step



Side Step

Bạn đứng ở một đầu thang, xoay dọc người theo chiều dài của thang. Lần lượt bước 2 chân sang ngang để tiến về phía đầu kia của thang. Lực đẩy thân người đi bắt nguồn từ chân sau, 2 chân có thời điểm cùng tiếp đất trong 1 ô của thang.

5. River Dance



River Dance

Bài này giúp tăng độ linh hoạt của khớp hông rất hiệu quả.

Bạn đứng ở một đầu thang, lệch về một trong 2 bên (trái hoặc phải), bạn lần lượt các động tác bước vào ô, vặn hông đưa một chân ra sau chân kia, và bước chân ra ngoài. Bạn có thể vừa thực hiện vừa đếm theo nhịp 1,2,3 hoặc trong, sau, ngoài. Khi đã quen với bước đi, bạn tăng dần tốc độ thực hiện để đạt hiệu quả cao hơn.

6. In and Out



In and Out

Bạn đứng lệch về một bên ở một đầu thang, lần lượt bước chân vào và ra khỏi ô của thang, đồng thời di chuyển dần về phía đầu thang bên kia.

7. Ickey shuffle



Ickey shuffle

Bài này tương đối phức tạp nhưng có thể được chia thành 3 bước cơ bản: Bước vào, bước ra và bước lên.

8. Crossover Run

Đây là một kiểu chạy ngang vắt chéo chân. Bạn di chuyển từ 1 bên của thang sang bên còn lại. Yêu cầu của bài là không để 2 chân chạm nhau trong quá trình di chuyển.

9. Double Trouble



Double Trouble

Bài này tương đối nâng cao, gồm 4 bước đi cơ bản: Bước vào, bước vào, bước ra, bước ra. Hãy bình tĩnh thực hiện từ từ để nắm vững bước đi và tăng dần tốc độ khi đã quen.

10. Centipede

Bài này được xem là một bài nâng cao của bài “In and Out”. Nó gồm 3 cặp bước đơn giản: 2 bước vào, 2 bước sang bên và 2 bước ra.

11. Back and Forth

Bài này quá quen thuộc với các vận động viên bóng đá. Nó gồm 3 bước cơ bản là 1 bước vào và 2 bước ra. Mỗi một lần chỉ có 1 chân tiếp đất ở phía trong của ô thang.

12. Carioca



Carioca

Bài này là dạng nâng cao của bài "Crossover Run", rất có lợi cho khớp hông. Nó tương tự như động tác chạy chéo chân vặn hông, được dùng để khởi động trong bóng đá.

13. 5 Hops and Run



5 Hops and Run

Sau khi bật nhảy 2 chân qua 5 ô thang, ngay lập tức chuyển sang kiểu chạy bước nhỏ trên các ô thang. Lưu ý rằng bạn phải đảm bảo tiếp đất bằng 2 chân tại lượt nhảy thứ 5 trước khi chuyển sang động tác chạy.

Các bạn xem video hướng dẫn cho rõ nhé!

Xem thêm:

> - *6 bài tập cơ chân không cần tạ cực hiệu quả tại nhà*
> - *5 Bài tập giúp cho buổi tập thể hình thêm hoàn hảo*
> - *Top 14 bài tập Gym cực tốt cho người mới bắt đầu tại nhà*
> - *Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới*
> - *30 bài tập chân tốt nhất cho thể hình nam*

Tin liên quan



Rafael Nadal đã tập luyện thể hình ...



5 phút luyện tập các bài tập bụng v...


Buổi tập cơ tay toàn diện với Damie...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất

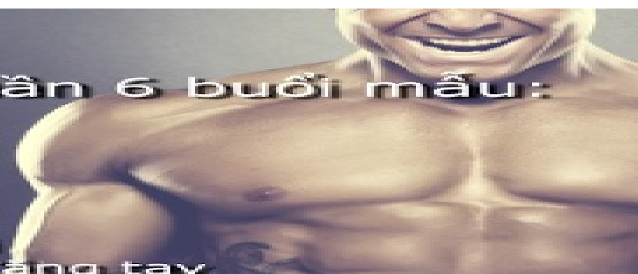


Bài trước

6 bài tập cơ chân không cần tạ cực hiệu quả tại nhà



X E M N H I Ề U N H Ấ T



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



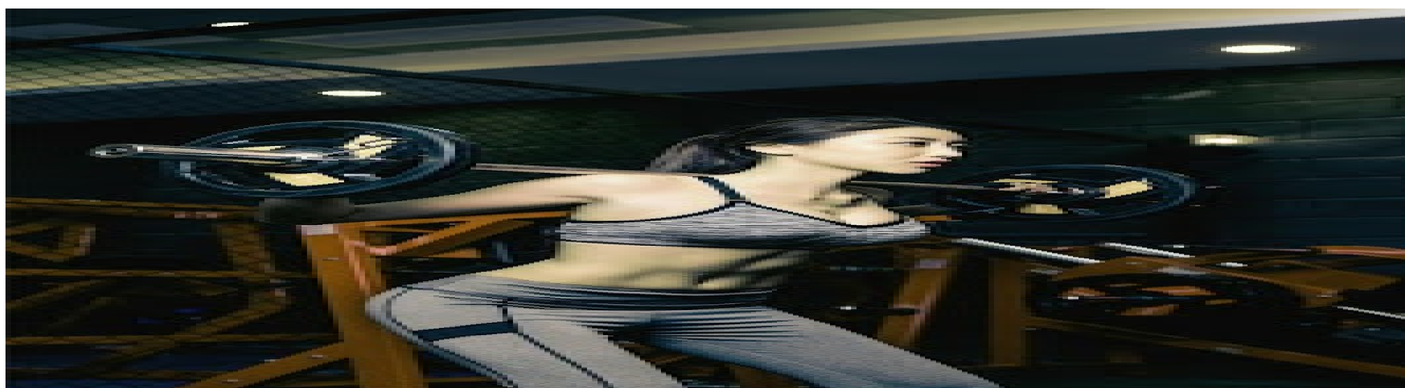
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



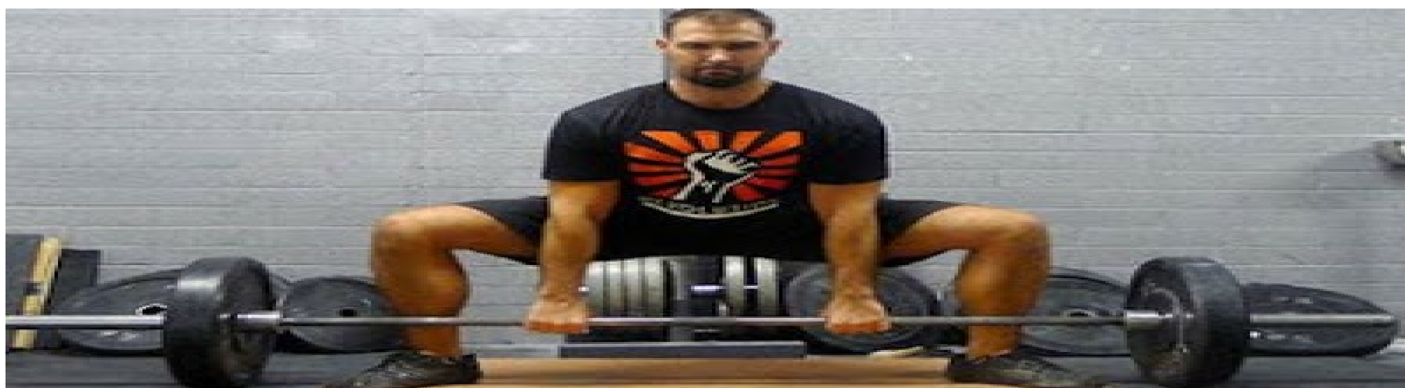
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



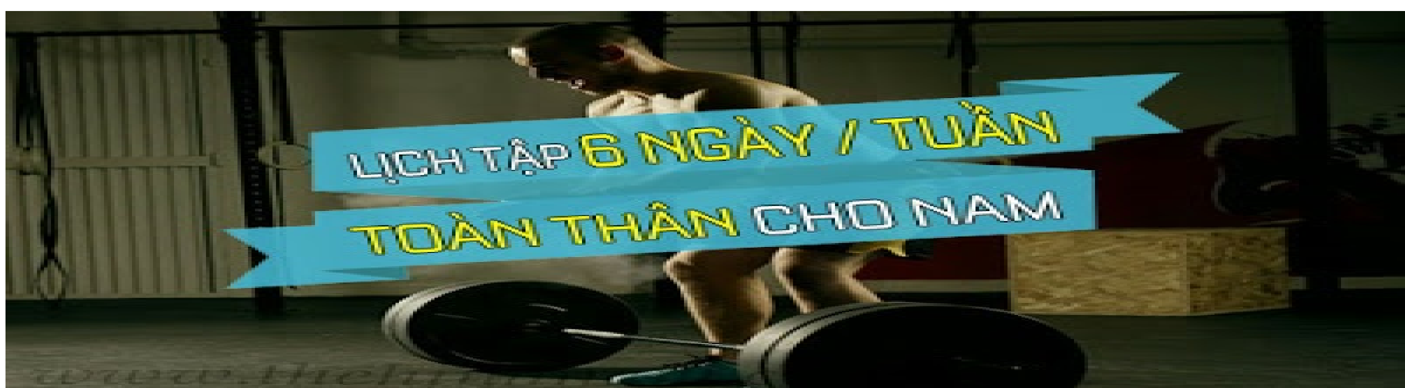
Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

THƯ MỤC

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

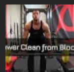
KHỎEĐẸP.VN

- 5 Bài tập vận động giúp đốt mỡ nhanh nhất không thể bỏ qua
  Bạn đang tìm kiếm những bài tập vận động để đốt mỡ hiệu quả? Bạn đang trong quá trình…
- 6 bí mật giúp bạn vượt qua chặn đua đạp xe của Ironman tốt hơn
  Bạn đang chuẩn bị cho cuộc đua ironman? Bạn đã chuẩn bị sẵn sảng cho phần chạy bộ và…
- 6 sai lầm tập bắp chân bạn cần tránh ngay khi tập thể hình
  Nếu bắp chân của bạn trông giống như của con nít, tập hoài mà chẳng phát triển, chắc chắn…
- Trào lưu tóc rẽ ngôi giữa đang càng quét mùa hè 2016
  Kiểu tóc rẽ ngôi giữa đang ngày càng trở nên thịnh hành hơn vì vẻ dịu dành nữ tính…
- "Bật mí" công thức trị sạm da chỉ sau 5 ngày với dầu gấc
  Làn da của bạn đen sam? Bạn dùng mọi cách nhưng vẫn không trắng được? Bạn không có thời…

NHẠC TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh 

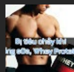
Bài ngẫu nhiên



POWER CLEAN FROM BLOCKS – POWER CLEAN TỪ VẬT KÊ

04.02.2016 - Comments Disabled

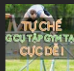
Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Power Clean from Blocks. Học kỹ thuật đúng cho bài tập power...



UỐNG SỮA, WHEY PROTEIN BỊ TIÊU CHẢY? BẠN SẼ LÀM GÌ ?

11.02.2016 - Comments Disabled

Khi muốn tăng cân nhanh và hiệu quả, bạn thường được khuyên rằng hãy uống nhiều sữa. Vậy mà kết quả chưa...

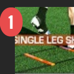


TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ BẰNG 6 DỤNG CỤ TỰ CHẾ CỰC DỄ

04.03.2016 - 0 Comments

1. Milk Dumbbottles - Tạ tay bằng chai sữa Dùng chai sữa hoặc nước giặt v.v... để làm tạ đơn...

Bài mới



1 13 ĐỘNG TÁC TẬP CƠ CHÂN VỚI THANG DÂY HOÀN TOÀN MỚI

Có thể khi nhắc đến thang dây, các bạn sẽ hình dung đến những chiếc...



2 6 BÀI TẬP CƠ CHÂN KHÔNG CẦN TẠ CỰC HIỆU QUẢ TẠI NHÀ

Cơ chân có thể nói là một trong những bộ phận cơ bắp khó rèn luyện...



3 CÁCH TẬP CƠ LƯNG XÔ RỘNG HIỆU QUẢ NHẤT NHIỀU NGƯỜI BỎ QUA

Luyện tập cơ lưng xô không khác mấy so với luyện tập các nhóm cơ...

Bài yêu thích



HƯỚNG DẪN CÁCH DÙNG GOLD STANDARD 100% WHEY

13.02.2016 - Comments Disabled

Thông tin cơ bản về Gold Standard 100% Whey Mỗi lần dùng 1 muỗng (muỗng có sẵn trong hộp) – pha chế...



6 THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG THỂ HÌNH HOÀN HẢO

11.02.2016 - Comments Disabled

6 thực đơn dinh dưỡng thể hình sau cùng chia một điểm, chúng là hoàn hảo không lỗi và lý tưởng vì chúng sẽ...



MÊ MẨN VỚI LỘ TRÌNH 10 BÀI TẬP CƠ BỤNG CHO NAM TẠI GYM HOÀN HẢO

27.02.2016 - Comments Disabled

Bạn đang mong muốn có cơ bụng 6 múi đẹp như mơ? Lộ trình 10 bài tập cơ bụng cho nam tại gym sẽ nhanh chóng...

Chat với chúng tôi!